



**CENTRO SPORTIVO ITALIANO**  
**COMITATO PROVINCIALE DI VARESE**

Via S. Francesco, 15 - 21100 Varese - TEL.: 0332-239.126 - FAX: 0332-240.538  
EMAIL: [postmaster@csivarese.it](mailto:postmaster@csivarese.it) - SITO INTERNET: [www.csivarese.it](http://www.csivarese.it)



Varese 11 febbraio 2015

Ai Presidenti e ai Referenti  
Società di Volley  
Agli aspiranti Allenatori Volley

**Oggetto: Corso allenatori Volley.**

Carissimi, siamo finalmente in grado di dare il via al corso di Allenatori Volley 2014-2015.

Il corso che abbiamo preparato è molto articolato e ricco di contenuti sia tecnici che psicopedagogici.

Prevede 11 lezioni. La seconda è dedicata anche agli allenatori in attività e si terrà martedì 3 marzo nella sede di via s. Francesco 15 in Varese dalle ore 20.30 alle ore 22.00.

Due lezioni (considerate comuni) si terranno di lunedì sempre in sede con gli allenatori di basket e calcio.

Ribadiamo, come già avvenuto per il calcio e il basket, che anche per il volley potranno ottenere il tesserino e sedere in panchina solo coloro che hanno frequentato (e superato il test d'esame) un regolare corso organizzato dal nostro Comitato.

Il tesserino sarà rinnovato e vidimato poi ogni anno in un incontro riservato agli allenatori di tutte le discipline.

Terrà il corso come gli altri anni il nostro socio e allenatore federale Paolo Gelaiso, uomo di grande passione educativa e sportiva, di pluriennale esperienza come allenatore di squadre professionistiche.

Invitiamo vivamente i Presidenti e i Dirigenti di Società di individuare e incoraggiare i loro giocatori a partecipare a questo corso. È un arricchimento per le persone, per le nostre società e per l'Associazione.

Chi non ha ancora effettuato l'iscrizione tramite apposito modulo, può farlo direttamente in occasione della prima lezione.

**Il corso si terrà di venerdì dalle ore 21.00 alle ore 23.00 nella tensostruttura di Bolladello di Cairate in Via Tesoreggi (solo la seconda lezione si svolgerà nella nostra sede di Via S. Francesco 15 in Varese) secondo il seguente calendario:**

## PROGRAMMA DEL CORSO

Lez.	Data Ora	Sede & Contenuto
1°	<b>27/02/2015</b> 21.00 – 23.00	<b>Sede: Bolladello di Cairate, Via Tesoreggi</b>  <b>ARGOMENTO:</b> Presentazione del corso, preparazione atletica di base usando il carico naturale e con esercizi di coordinamento motorio e spazio temporale <b>RELATORI:</b> <i>Gelasio Paolo (Istruttore Federale)</i>
2°	<b>03/03/2015</b> 20.30 – 22.30	<b>Sede: Via S. Francesco 15 Varese</b>  <b>Argomento:</b> L'arbitro e regolamenti arbitrali. (Per tutti vecchi e nuovi allenatori)
3°	<b>13/03/2015</b> 21.00 – 23.00	<b>Sede: Bolladello di Cairate, Via Tesoreggi</b>  <b>ARGOMENTO:</b> Il palleggio: didattica del palleggio d'alzata con esercizi varie per insegnare a muoversi nel campo e riuscire ad indirizzare la palla nelle posizioni volute dando risalto alla posizione del corpo, delle spalle e dei piedi sia per il palleggio in avanti che per quello indietro.. <b>RELATORE:</b> <i>Gelasio Paolo (Istruttore Federale)</i>
4°	<b>20/03/2015</b> 21.00 – 23.00	<b>Sede: Bolladello di Cairate, Via Tesoreggi</b>  <b>ARGOMENTO:</b> Il bagher: didattica, tecnica e tattica del bagher di ricezione e di difesa con esercizi vari per insegnare a muoversi nel campo e riuscire ad indirizzare la palla nelle posizioni volute dando risalto alla posizione del corpo, delle spalle e dei piedi sia per il bagher in avanti che per quello rovesciato. <b>RELATORE:</b> <i>Gelasio Paolo (Istruttore Federale)</i>
5°	<b>23/03/2015</b> 20.30 – 22.30	<b>Sede: Via S. Francesco 15 Varese</b>  <b>LEZIONE COMUNE - Pronto Soccorso - Alimentazione</b>
6°	<b>03/04/2015</b> 21.00 – 23.00	<b>Sede: Bolladello di Cairate, Via Tesoreggi</b>  <b>ARGOMENTO:</b> Battuta: didattica, tecnica e tattica della battuta, in base al tipo di campionato, dal basso o dall'alto, e la tattica in funzione del gioco che si vuole fare con la squadra allenata e in base all'avversario <b>RELATORE:</b> <i>Gelasio Paolo (Istruttore Federale)</i>
7°	<b>17/04/2015</b> 21.00 – 23.00	<b>Sede: Bolladello di Cairate, Via Tesoreggi</b>  <b>ARGOMENTO:</b> Schiacciata: studio dei vari tipi di rincorsa, tempo di partenza a seconda del tipo di alzata, colpo sulla palla e ricaduta. <b>RELATORE:</b> <i>Gelasio Paolo (Istruttore Federale)</i>

8°	<b>20/04/2015</b> 20.30 – 22.30	<b>Sede: Via S. Francesco 15 Varese</b>  <b>LEZIONE COMUNE</b> - Genitori: se li conosci li eviti?
9°	<b>15/05/2015</b> 21.00 – 23.00	<b>Sede: Bolladello di Cairate, Via Tesoreggi</b>  <b>ARGOMENTO:</b> Muro: didattica, tecnica e tattica del muro, posizione del corpo in attesa del salto, posizione delle gambe, dei piedi e delle braccia, le traslocazioni, il salto, il posizionamento delle braccia e delle mani per l'effettuazione del muro e la ricaduta.. <b>RELATORE:</b> <i>Gelasio Paolo (Istruttore Federale)</i>
10°	<b>22/05/2015</b> 21.00 – 23.00	<b>Sede: Bolladello di Cairate, Via Tesoreggi</b>  <b>ARGOMENTO:</b> Sistemi di gioco d'attacco, in funzione degli atleti/e a disposizione, e difesa in base alla squadra avversaria. <b>RELATORE:</b> <i>Gelasio Paolo (Istruttore Federale)</i>
11°	<b>29/05/2015</b> 21.00 – 23.00	<b>Sede: Bolladello di Cairate, Via Tesoreggi</b>  <b>Argomento:</b> Sistemi di gioco d'attacco, in funzione degli atleti/e a disposizione, e difesa in base alla squadra avversaria Test d'Esami <b>RELATORE:</b> <i>Gelasio Paolo (Istruttore Federale)</i>

La partecipazione alle **“lezioni comuni”** con gli allenatori delle altre discipline, è obbligatoria.

N.B.: è ammessa una sola assenza

È richiesto un contributo complessivo di € 20 per materiale didattico e utilizzo strutture

A tutti auguro un proficuo lavoro.

Il Responsabile della Formazione

Mimmo Serino  
